

***GRATITUDE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
POSTTRAUMATIC GROWTH PADA
REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI**

Abstrak

Perceraian orangtua merupakan pengalaman traumatis yang dapat menghambat pertumbuhan psikologis remaja. Hal ini membuat remaja yang berasal dari keluarga bercerai lebih rentan terhadap psikopatologi serta memiliki *self-esteem* dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Gratitude Cognitive Behavioral Therapy (G-CBT) untuk meningkatkan *posttraumatic growth* remaja dari keluarga bercerai. Penelitian ini dilakukan dalam rancangan penelitian *small-n A-B-A*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Posttraumatic Growth*, Skala Bersyukur Versi Indonesia, dan *Checklist* harian *posttraumatic growth*. Hasil analisis menunjukkan bahwa G-CBT dapat meningkatkan *posttraumatic growth* serta kebersyukuran pada remaja dari keluarga bercerai.

Kata kunci: G-CBT, remaja, keluarga bercerai, *posttraumatic growth*

Gratitude-Cognitive Behavior Therapy to Improve Posttraumatic Growth in Adolescent from Divorced Family

Abstract

Parental divorced is a traumatic event that can hinder psychological growth of adolescents. This traumatic event make them susceptible to psychopathologies and have lower self-esteem and life satisfaction. This study aims to examine the effectiveness of Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) in improving the posttraumatic growth of adolescents from divorced family. The experiment was conducted in small-n A-B-A design. The participants of this study were five female adolescents from divorced family. Measurement was taken using Posttraumatic Growth Scale, Gratitude Scale Indonesian Version, and daily checklist of posttraumatic growth. Analysis on the measurements shows that G-CBT could improve posttraumatic growth as well as gratitude.

Keyword: *G-CBT, posttraumatic growth, adolescents, divorced family*